

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa:

1. Ada hubungan positif antara konflik pekerjaan keluarga dengan stress kerja pada Polwan Angkatan 43 yang sudah berkeluarga. Hal ini ditunjukkan dengan $r_{xy} = 0,594$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), dengan sumbangan efektif sebesar 35,3% dari konflik pekerjaan keluarga untuk stress kerja dan sisanya 64,7% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hasil ini berarti bahwa semakin tinggi konflik peran pekerjaan keluarga maka semakin tinggi stress kerja pada polwan angkatan 43. Sebaliknya semakin rendah konflik pekerjaan keluarga maka semakin rendah stress kerja pada polwan angkatan 43 yang sudah berkeluarga.
2. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial suami dengan stress kerja pada Polwan Angkatan 43 yang sudah berkeluarga. Hal ini ditunjukkan dengan $r_{xy} = -0,489$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), dengan sumbangan efektif sebesar 23,9% dari dukungan social keluarga untuk stress kerja dan sisanya 76,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial suami maka semakin rendah stress kerja pada polwan angkatan 43. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial suami maka semakin tinggi stress kerja pada polwan angkatan 43 yang sudah berkeluarga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Polwan Angkatan 43 Polda DIY

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas Polwan Angkatan 43 Polda DIY dengan stress kerja dalam kategori tinggi (56,0%), oleh karena itu, Polwan Angkatan 43 Polda DIY disarankan untuk mampu mengelola waktu yang cukup agar mampu menyelesaikan tuntutan pekerjaan dan mampu mengelola perasaan cemas agar dapat menurunkan ketegangan atau tekanan yang dialami dari pekerjaan. Selain itu, perlu ditekankan pentingnya sikap perhatian dari keluarga yang ditunjukkan dalam berbagai bentuk kerja sama yang positif seperti berbagi dalam menyelesaikan urusan pekerjaan rumah tangga, mengurus anak serta memberikan dukungan terhadap karir atau pekerjaan suami atau istri. Langkah-langkah ini diharapkan dapat menyeimbangkan peran wanita sebagai Polwan dan sebagai ibu rumah tangga, sehingga dapat menurunkan stress kerja yang selama ini tinggi.

2. Bagi Suami Polwan Angkatan 43 Polda DIY

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas suami Polwan Angkatan 43 Polda DIY memberikan dukungan dalam kategori rendah (48,0%), oleh karena itu, suami Polwan Angkatan 43 Polda DIY disarankan untuk memberikan dukungan sosial suami seperti dukungan emosional, dukungan penilaian atau penghargaan, dukungan instrumental atau berupa bantuan langsung, dan dukungan informasi, agar para Polwan merasa dihargai

dan membuat Polwana merasa yakin dan bisa melewati semua permasalahan yang sedang dihadapi. Langkah-langkah ini diharapkan dapat menurunkan stress kerja yang selama ini tinggi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti tentang variabel stres kerja agar dapat lebih mengkaji dalam jangkauan dan referensi yang lebih luas, dengan mengaitkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stress kerja, seperti: *locus of control*, kepribadian, masalah keuangan, kondisi lingkungan kehidupan, dan budaya perusahaan.